

# WAXAA LAGAA BAARAY COVID-19, HADDA MAXAA DHACAYA?

## MAR HORE AYAA LAGU BAARAY WAXAADNA SUGEYSAA NATIIJADA BAARITAANKAAGA

Haddii aad qabto astaamo, waxaad u baahan tahay inaad isku go'doomiso guriga adiga oo ka fogaanaya dadka kale. Astaamaha COVID-19 waxaa ka mid ah qandho, qufac, neefta oo ku qabata, daal, cune xanuun, sanka oo duuf leh/cakirnaan, madax xanuun, qarqaryo, muruq/jir xanuun, lallabbo, matag, shuban, iyo dareenka dhadhanka/wax urinta oo luma.

Haddii aadan xiriir dhow ahayn oo aadan astaamo lahayn oo lagaa baarey COVID-19, waxaad u baahan tahay inaad ku dhaqanto kala fogaanshaha jireed. **Kala fogaanshaha jireed** macnaheedu waa ka fogaanshaha goobaha isku imaatinka, ka fogaanshaha goobaha dadweynaha, isu imaatinnada ballaaran, iyo joogteynta ka fogaanshaha (qiyaastii 6 fiit) dadka kale markay suurtagal tahay. Weli waad ka soo qeyb geli kartaa shaqada laakiin waa inaad xiratid maaskaro oo aad iska kormeerto astaamahaaga. Isgo'doomi isla markiiba haddii aad yeelato astaamo.

Haddii laguu aqoonsaday inaad xiriir dhow la leedahay qof laga helay cudurka COVID-19 oo aad weli lahayn wax astaamo ah, waxaad u baahan tahay inaad ku sii jирто karantiil oo aad guriga joogto ilaa 14 maalmood laga soo bilaabo markii ugu dambaysay ee uu cudurka ku soo gaadhay. Haddii laguu aqoonsaday inaad tahay qof xiriir dhow ah, laakiin adiga iyo qofka cudurka qaba aad xirnaydeen maaskaro dhamaan mudada aad isku dhoweydeen, uma baahnid inaad karantiil gasho. Taas bedelkeed, waxaa lagugula talinaya inaad is-kormeerto oo aad sii wadato xirashada maaskaro markaad dhex joogtid dadweynaha maadaama gudbinta cudurka xilliga astaan la'aanta ee cudurka COVID-19 ay dhici karto.

Fadlan ogow, haddii uu baaritaankaaga noqdo mid taban, karantiilkaaga/is-kormeeriddaada waa inay socotaa 14 maalmood oo buuxa. Haddii natijada ay noqoto mid togan, waxaad u baahan doontaa inaad guriga joogto 10 maalmood laga bilaabo bilawga astaamahaaga ama laga bilaabo taariikhda baaritaanka, haddii aad tahay astaamo la'aan.

## NATIIJOYINKA AYAA SOO BAXAY....

Haddii natijooinka baaritaankaaga ay muujinayaan **INAAD** qabto COVID-19, waxaad u baahan tahay inaad guriga iska joogto oo aad ka go'doomiso dadka kale. Qof ka socda hay'ada caafimaadka bulshada ayaa goor dhow kula soo xiriiri doona si uu kaagala hadlo natijooinkaaga oo uu ku siiyo tilmaamo. Waaad u baahan doontaa inaad guriga joogto ilaa:

- Aad qandho-la'aan ka noqtid, adigoon isticmaalin daawooyinka qandhada yareeya ugu yaraan 24 saac (1 maalin) **IYO**
- Astaamahaaga kale (qufac, cuna xanuun, jir xanuun, madax xanuun, iwm.) ay soo roonaadeen **IYO**
- Ay ka soo wareegatay ugu yaraan **10** maalmood bilawga jirradaada ama haddii aad tahay astaamo la'aan, ay ka soo wareegatay **10** maalmood tan iyo taariikhda lagaa qaaday baaritaankaaga.

# WAXAA LAGAA BAARAY COVID-19, HADDA MAXAA DHACAYA?

Haddii natijjooyinka baaritaanka ay muujinayaan **INAADAN** qabin COVID-19 oo AADAN xiriir dhow u ahayn qof qaba cudurka, waa inaad sii wadataa ku dhaqanka kala fogaanshaha jireed oo aad xaddidaa dhiegalka dadka kale sida ugu macquulsan. Waad tegi kartaa shaqada, waxaad aadi kartaa dukaanka raashinka, ama waxaad ka qayb geli kartaa hawlo kale haddii aadan xanuunsanayn. Waa inaad sii wadaa inaad xaddido isu-imaatinada ama goobaha dadweynaha ee aan muhiimka ahayn (tusaale ahaan, xarumaha wax lagu iibyo, munaasabadaha dadweynaha) isla markaana ka fogaato (ugu yaraan 6 fiit) kuwa kale markay suurtagal tahay. Haddii aad xiriir dhow tahay, markaas karantiilkaagu waa inuu socdaa illaa aad ka dhamaysato ilaa 14 maalmood.

## WAXAAN QABAA SU'AALO, YAAN LA XIRIIRAA?

La xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga ama hay'adda NDDoH. Waad ku mahadsan tahay ka soo qeybgalka.